

# 焦點解決短期治療取向運用於大學生生涯探索團體之初探

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系 碩士研究生 李冠賢

## 研究目的與目標

Super(1996)的生涯發展理論中認為15-24歲的青少年仍處在生涯的探索階段(exploration)。在此階段中，個體主要是透過在學校、休閒活動、工作等經驗中，進行自我、角色、職業的探索。在此時期，個體會開始嘗試從事一些比較正式的工作，如夜間或假日的工讀、兼職、半工半讀等。而處於25-44歲的成年早期，這些成人會開始嘗試尋找一個適合發展的工作領域，其中又分為兩階段：嘗試期(25-30歲)與穩定期(31-44歲)。嘗試期的成人會嘗試在所選的職業安定下來，並尋求職業與生活上的穩定；而穩定期的成人則會開始在自己的職業領域深造，嘗試實現自己的生涯目標。

綜上所述，大學階段的青少年仍在其學校及生活場域進行自我、角色、職業的探索，成人早期則嘗試在生涯上找到穩定的職業、維持生活的安穩。因此，本研究的研究目標在於：

- 一、協助成員探索個人的價值觀，並覺察自身對於生涯的目標與期待。
- 二、催化成員進行生涯探索行動，並在行動後，協助成員反思與覺察。

## 研究設計

本研究以焦點解決短期治療學派為理論依據，設計並帶領團體。團體每周一次，每次110分鐘，共6次。本團體為封閉、半結構式團體，團體成員皆為大學在校學生。研究者即為團體帶領者，本研究以團體回饋前後測、團體歷程記錄與成員心得回饋進行資料分析。

## 研究發現

- 一、每位成員在生涯的探索度上程度不一，曾有過較多行動、探索的成員，對於自己在於生涯上的目標也會更加清楚、深刻。
- 二、成員過去在課業、成績上的經驗，會影響到成員的自我概念、自我效能感，進而影響到成員在生涯探索上的行動策略與方法。
- 三、透過在團體中討論成員在執行生涯行動上的困境與需求，能夠看見成員逐漸發覺自身在生涯行動上的需求，並能夠做出能細緻的計畫或行動。
- 四、透過賦能、讚美協助成員看見自身在面對生涯困境時的能動性，成員皆能夠給予自身及其他成員正向祝福，並設計出更符合現實需求的生涯計劃。

## 結論

生涯探索一直以來都是大學生的重要議題，根據量化結果顯示，在經過六次的團體後，成員皆能更清楚自身性格所適合的職業，並更能夠在面臨生涯困境時制定策略並行動。在質化資料中則發現，成員能夠在困境中看見自身的能力與優勢，亦能夠覺察自身在因應困境時的情緒經驗。